

EDEKA
KOCHSCHULE



LECKER MIT LUTHER

★ PROFI REZEPT ★

IBERICO SCHWEINERÜCKENSTEAK

mit Bärlauchbutter, Mangold und Champignons



Dirk Luther

Iberico Schweinerückensteak

mit Bärlauchbutter, Mangold und Champignons



Fragen Sie in Ihrer EDEKA Fleischer nach unserem hochwertigen Prime cut-Sortiment.

ZUTATEN

FLEISCH

4 Prime cut Iberico Schweinerückensteaks à 160 g
Rapsöl zum Braten
Salz und Pfeffer aus der Mühle

BÄRLAUCHBUTTER

100 g Butter
2 Schalotten, fein gewürfelt
50 g Bärlauch, in feine Streifen geschnitten

GEMÜSE

1 Mangold
50 g Butter
2 Knoblauchzehen, geschält und in feine Scheiben geschnitten
4 Stangen Frühlingszwiebeln, in feine Röllchen geschnitten
150 ml Geflügelfond
60 ml Wermut
12 Champignons, in Scheiben geschnitten
Saft von einer Zitrone
4 Scheiben Parmaschinken, fein geschnitten
Muskatnuss, frisch gerieben
Salz und Pfeffer aus der Mühle
Rapsöl zum Braten



FLEISCH Die Steaks von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Das Rapsöl in einer gusseisernen Pfanne erhitzen und die Steaks von beiden Seiten darin scharf anbraten, danach auf ein Gitter legen und im vorgeheiztem Ofen bei 135 °C ca. 12 bis 15 Minuten garen (54 °C Kerntemperatur). Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, in Alufolie einwickeln und 5 Minuten ruhen lassen.

BÄRLAUCHBUTTER Für die Bärlauchbutter die Butter mit den Schalottenwürfeln in einer Pfanne aufschäumen lassen und den Bärlauch zufügen. Die Steaks hineinlegen und mehrmals mit der Butter übergießen.

GEMÜSE Die Mangoldblätter waschen, die Stiele herausschneiden, schälen und in 4 cm große Stücke schneiden. Die Blätter in kochendem Salzwasser blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. In einem Topf 30 g Butter aufschäumen lassen, Frühlingszwiebeln und Knoblauchscheiben darin andünsten. Die Mangoldstiele zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit Geflügelfond und Wermut aufgießen und zugedeckt weichdünsten.

In der Zwischenzeit die Champignonscheiben in heißem Öl unter Rühren kurz anbraten und mit Zitronensaft beträufeln. Die Mangoldstiele ohne Deckel einkochen lassen, bis die Flüssigkeit fast völlig verdampft ist. Nun die Schinkenwürfel, die Champignons und die streifig geschnittenen Mangoldblätter dazugeben. Noch einmal würzig abschmecken und die restliche Butter in kleinen Stücken unterrühren.

ANRICHTEN Das Mangoldgemüse auf vier vorgewärmten Tellern dekorativ anrichten. Das Fleisch in gleichmäßige Scheiben schneiden, dazulegen und mit der Bärlauchbutter beträufeln.



Iberico Schweinerückensteaks



★ Das aus Spanien und Portugal stammende Iberico-Schwein genießt ganzjährigen Freilauf und eine natürliche Ernährung in den Wäldern Spaniens. Durch die viele Bewegung entwickelt es eine gute Muskulatur, die das Fleisch verfeinert und es intensiver im Geschmack werden lässt.